विपश्यना साधना - एक समाजशास्त्रीय अभ्यास
विशेष संदर्भ - नांदेड जिल्हा

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापिठाच्या मानव्यविज्ञान विद्याशाखेअंतर्गत
'समाजशास्त्र' विषयातील पी.एच.डी. (विद्यावाचस्पती) पदवीसाठी सादर करावयाचा

संशोधनपूर्व आराखडा

संशोधक

खुशाल बापूराव भोसीकर

मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. अल्का बाबाराव सोमवंशी

समाजशास्त्र विभाग प्रमुख

संभाजीराव केंद्रे महाविद्यालय, जळकोट जि. लातूर

संशोधन केंद्र

सामाजिक शास्त्रे संकुल

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

जून 2024

विपश्यना साधना - एक समाजशास्त्रीय अभ्यास

विशेष संदर्भ - नांदेड जिल्हा

प्रस्तावना

विपश्यना विद्या विश्वकल्याणकारी अशी ध्यान साधना आहे. विपश्यना साधना ही भारतातील अत्यंत प्राचीन अशी ध्यान साधना आहे. सुमारे **२५००** वर्षापूर्वी **भगवान बुद्धांनी** या विद्येचे **पूनर्संशोधन** केले. सुख शांतीपूर्ण समाज निर्माण करण्यासाठी भारतात प्राचीन काळापासून योग-साधनेला अनन्यसाधारण महत्व आहे. विपश्यना ध्यान विधी प्राचीन काळापासून भारतात सर्वसाधारणपणे अस्तित्वात होती. कोणत्याही संप्रदाय, दर्शन, यांच्या बंधनात अडकलेली नव्हती, परंतू काही काळानंतर या विद्येची शुद्धता नष्ट झाली. साधकांद्वारे या विद्येच्या विधीमध्ये भेसळ ,जोडतोड सुरु झाली व हळू हळू मूळ विद्या नष्ट झाली.

प्राचीन काळी विपश्यना विद्या अत्यंत लाभकारी असल्याकारणाने केवळ भारतातच नाही तर भारताबाहेर सुद्धा पसरलेली होती. अशियातील काही देशांमध्ये गुरु-शिष्य परंपरेनुसार विपश्यना विद्या शुद्ध स्वरूपात अस्तित्वात होती ब्रम्हदेशातील (म्यानमार) **आचार्य सयाजी ऊबाखीन** आजपर्यंत विपश्यना विद्या शिकवण्याचे कार्य करत होते. **श्री सत्यनारायण गोयंका** यांनी सुद्धा सयाजी उबाखीन यांच्या मार्गदर्शनात विपश्यना विद्या शिकली. 14 वर्ष विपश्यना विधीचा अभ्यास केल्यानंतर श्री सत्यनारायण गोयंका यांनी भारतातून लूप्त झालेल्या विपश्यना विद्येची भारतात पूनर्स्थापना केली. इ.स. 1969

पासून विपश्यना विद्याधन समाजकल्याण हेतू प्रचार प्रसार कार्य सुरु केले. 1976 मध्ये **इगतपुरी** (जि. नाशिक) येथे पहिले विपश्यना ध्यान केंद्र स्थापन झाले, 1979 पासून भारताबाहेर सुध्दा विपश्यना विद्या शिकवण्याचे कार्य सुरू झाले. विपश्यना विद्या अत्यंत लाभकारी असल्याने व **आशुफलदायी** असल्याकारणाने अनेक लोक विपश्यनेकडे आकर्षित होत आहेत व लाभ प्राप्त करत आहेत. आजपर्यंत जवळपास 242 विपश्यना केंद्राद्वारे 2000 विपश्यना आचार्यांमार्फत 59 भाषामध्ये 10 दिवसीय विपश्यना शिबिरांचे निःशुल्क आयोजन केले जाते. जवळपास 1 लाख लोक दरवर्षी या साध्या सोप्या सरळ साधनेद्वारे लाभान्वित होत आहेत व स्वतःचे कल्याण साधत आहेत.

विपश्यना अर्थ :

भारतात प्राचीन कालखंडापासून विपश्यना विद्येचा उल्लेख ऋग्वेद, गीता, त्रिपिठक, जैन सूत्र आगारो ई. साहित्यात आहे. विपश्यना या शब्दाचा अर्थ वि - पश्यना अर्थात वि म्हणजे **विशेष** आणि पश्यना म्हणजे **पाहणे** अर्थात विशेष रुपाने पाहणे असा आहे. विशेष रुपाने पाहणे म्हणजे शुद्ध रूपाने पाहणे, **शुद्ध** रूपाने पाहणे म्हणजे **जसे आहे तसे** पाहणे. विपश्यना ध्यान साधनेमध्ये श्वास व संवेदनांना शुद्ध रुपाने **समतेमध्ये** राहून कोणतीही प्रतिक्रिया किंवा तुलना न करता **पाहणे (निरीक्षण)** करण्याचे कार्य करावे लागते म्हणून विपश्यना हे एक **स्वनिरीक्षण** तंत्र आहे. विपश्यना ही एक **वैज्ञानिक** विधी आहे. यात यत्किंचीतही अंधश्रद्धेला स्थान नाही, नियमितपणे श्वास व संवेदनांचा अभ्यास केल्यामुळे साधक उत्तरोत्तर परिपक्व होत जातो व स्वतःची उन्नती करत राहतो.

विपश्यना विद्या सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी **विपश्यना केंद्रांचे** फार मोठे योगदान आहे. भारतात व भारताबाहेर अनेक विपश्यना केंद्र स्थापन झालेले आहेत. इगतपुरी (जि. नाशिक) येथे विपश्यनेचे प्रमुख केंद्र आहे, **मुंबई** मध्ये **गोराईगाव** येथे **वैश्विक विपश्यना शिवालय (Global Vipassana Pagoda**) ज्या ठिकाणी जवळपास **8,000** साधक एकत्र ध्यान करू शकतात असे विश्वस्तरीय विपश्यना ध्यान केंद्र आहे. भारतात जवळपास 25 राज्यात विपश्यना केंद्र आहेत. भारताबाहेर अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया यूरोपीय देश, अफ्रिका ई. अनेक देशात विपश्यना केंद्र स्थापन झालेले आहेत. महाराष्ट्रात सर्वात जास्त जवळपास सर्वच जिल्हयात एकूण 35 विपश्यना केंद्र आहेत. **नांदेड** जिल्हयात **गोदावरी** नदीकाठी **धम्मनिरंजन** हे विपश्यना केंद्र आहे.अशा अनेक विपश्यना केंद्राद्वारे निःशुल्क 10 दिवसीय विपश्यना ध्यान शिबिराचे आयोजन केले जाते. शिबिरासाठी लागणारा सर्व खर्च स्वेच्छा दानाद्वारे केला जातो. समाजकल्याणासाठी विपश्यना केंद्रांचे फार मोठे अनन्यसाधारण असे योगदान आहे.

विपश्यना विद्या ही एक साधी- सोपी- सरळ - सत्यवादी - समतेत ठेवणारी- सुख, शांती, समाधान प्रदान करणारी- सार्वभौमिक - सार्वजनिन - सार्वकालिक -सर्वहितकारी अशी साधना आहे. बहुजनहिताय, बहुजनसुखाय, लोकानुकंपाय अशी ही विपश्यना साधना आहे. विपश्यना साधना जात, धर्म, पंथ, संप्रदाय, देश प्रदेश, वर्ण यानुसार भेदभाव करीत नाही. समाजातील सर्वच क्षेत्रातील लोकांसाठी विपश्यना अत्यंत उपयुक्त आहे. तुरुंगातील कैदयांसाठी सुद्धा शिबिर आयोजीत केले जातात. केंद्रीय कारागृह जयपुर येथे कैदयांसाठी प्रथम विपश्यना शिबिर यशस्वीपणे पार पाडण्यात आले. शाळेमधील मुलांसाठी सुद्धा मित्र उपक्रमाअंतर्गत विपश्यनेचा प्रथम भाग आनापान ध्यान साधना शिकवली जाते. उच्च

अधिकारी, न्यायाधीश, शिक्षक, पोलीस ई. विविध शासकीय कर्मचारी तसेच अशासकीय कर्मचारी यांची कार्यकुशलता वाढवण्यासाठी विपश्यना शिबिरांचे आयोजन केले जाते. यासंदर्भात शासनाने काही शासकीय योजनासुद्‌धा राबवलेल्या आहेत.

समाजातील प्रत्येक व्यक्तिला जीवन जगत असताना सूख शांतीपूर्ण जीवन जगण्याची इच्छा असते. परंतू अज्ञानामूळे तो सुखशांती पासून दूर राहतो, विपश्यना विधीद्‌वारे प्रत्येक व्यक्तीस सुख-शांती समाधान प्राप्त करता येते, वर्तमान परिस्थितितील प्रत्येक व्यक्ती ताणतणावाच्या समस्येने त्रस्त आहे, विपश्यनेमूळे ताणतणावाला नियंत्रित करण्याची कला आत्मसात होते. सध्याच्या काळात व्यसनाधिनता, मनोशारिरीक आरोग्यविषयक समस्या, विविध वादविवाद, कौटुंबिक कलह, पर्यावरण विषयक समस्या ई. अनेक नवनवीन समस्या समाजात जन्म घेत आहेत या सर्व समस्या मिटवण्यासाठी विपश्यनेची उपयुक्तता सिद्‌ध होत आहे, उच्चस्तरीय नैतिक मूल्यांवर आधरित समाजनिर्मितीसाठी विपश्यना अत्यंत उपयूक्त ठरत आहे. विपश्यना ही एक **जीवन जगण्याची कला** आहे. सामाजिक व राष्ट्रीय एकात्मता,वैश्विक शांती प्रस्थापित करण्यासाठी समाजातील भेदभाव दूर करण्यासाठी विपश्यना साधना अत्यंत उपयुक्त आहे. विपश्यना विधीचे विविध लाभ पाहता विपश्यना केंद्राचे सामाजिक योगदान पाहता विपश्यना साधनेचा समाजशास्त्रीय अभ्यास होणे गरजेचे वाटते म्हणून विपश्यना साधना- एक समाजशास्त्रीय अभ्यास विशेष संदर्भ नांदेड जिल्हा हा विषय प्रस्तूत संशोधनात निवडलेला आहे.

संशोधन साहित्य सर्वेक्षणाचा आढावा

प्रस्तुत विषयाच्या अनुषंगाने विलीयम हार्ट (1992) यांचे जीवन जगण्याची कला हे पुस्तक प्रकाशित झालेले आहे ज्यात विपश्यनेची व्यावहारिकता स्पष्ट केली आहे. विपश्यना विशोधन विन्यास द्‌वारा लिखित (2013) केंद्रीय कारागृह जयपूर - विपश्यना का प्रथम जेल शिबिर या पुस्तकात कैद्‌यांसाठी विपश्यना कशी उपयूक्त सिद्‌ध झाली याचे विवेचन केले आहे. आचार्य श्री सत्यनारायण गोयंका याचे मंगलमय गृहस्थ जीवन या पुस्तकात गृहस्थ जीवन मंगलमय होण्यासाठी विपश्यनेचा उपयोग या विषयी चर्चा करण्यात आलेली आहे. विपश्यना साधने संबंधी काही शोधप्रबंध सुद्‌धा आहेत. श्री सुरेंद्र गेनू भालेराव यांचा महाराष्ट्र में सामाजिक कार्य अभ्यासकर्ताओं पर विपश्यना ध्यान का प्रभाव हा शोधप्रबंध प्रकाशित झालेला आहे. तसेच श्रीमती निशा खुराणा यांचा विपश्यना साधना का सामाजिक और पारिवारिक जीवन पर प्रभाव- (वाराणसी से चलनेवाले विपश्यना शिबिर साधकोपर आधारित एक समाजशास्त्रीय अध्ययन) हा शोधप्रबंध आहे. तसेच कर्मचारियों पर विपश्यना ध्यान की प्रभावशिलता का अध्ययन - हा सीमा विजय प्रधान यांचा शोधप्रबंध आहे.

संशोधन विषयाची निवड

ऑक्सफर्ड विद्‌यापीठातील वेलबिइंग रिसर्च सेंटरद्‌वारे प्रकाशित **वर्ल्ड हॅपिनेस इंडेक्स** (**World Happiness Index**) नुसार **147** देशांच्या यादीमध्ये भारत **126** या क्रमांकावर आहे यावरून भारतातील लोकांची स्थिती समजते, वर्तमान परिस्थीतीत विश्व, देश, समाज भौतिक प्रगती

करत आहे. भौतिक प्रगती असतांनी सुद्‌धा व्यक्तिच्या चेहऱ्यावर प्रसन्नता दिसत नाही, प्रत्येक जण ताणतणावात वावरत आहे, अतीस्वार्थीपणा, आधुनिकिकरणामुळे पर्यावरण समस्या वाढलेल्या आहेत समाजामध्ये आत्महत्या, व्यसनाधिनता, जीवघेणी स्पर्धा, मनोशारिरीक आरोग्य विषयक समस्या, कौटुंबिक समस्या, वैवाहिक जीवनातील समस्या वाढलेल्या आहेत.

विपश्यना साधना यावर एक उपाय आहे, परंतू विपश्यना साधना अजूनही समाजाच्या तळागाळापर्यत पोहचलेली नाही. ग्रामिण भाग विपश्यनेशी परिचित नाही, समाजातील फार कमी लोकांपर्यंत विपश्यना पोहचलेली आहे. शासकीय उपाययोजना सुद्‌धा अत्यंत मर्यादित आहेत. विपश्यना साधनेचे महत्व लक्षात घेता विपश्यनेद्‌वारे होणारे सामाजिक परिवर्तन लक्षात घेता विपश्यना साधनेचा समाजशास्त्रीय अभ्यास होणे गरजेचे आहे त्यामुळे विपश्यना साधना - एक समाजशास्त्रीय अभ्यास विशेष संदर्भ नांदेड जिल्हा या विषयाची निवड करण्यात आलेली आहे.

संशोधन विषयाचे महत्व.

सदरील संशोधन हे नांदेड जिल्ह्यातील विपश्यना साधनेचा समाजशास्त्रीय अभ्यास या संदर्भातील आहे. संबंधीत क्षेत्रातील सामाजिक स्थिती व विपश्यनेद्‌वारे व्यक्ति, कुटुंब, कार्यक्षेत्र यात होणारे परिवर्तन समजून घेण्यास महत्वाचे ठरते या पार्श्वभूमीवर अध्ययनाचा केंद्रबिंदू विपश्यना साधना आहे. म्हणूनच या संशोधनाचे महत्व व्यापक राहणार आहे. किंबहुना विपश्यना साधना व विपश्यना केंद्राचे कार्य याचे मुल्यमापन व अभ्यास होणे महत्वाचे आहे. या अनुषंगाने संशोधनाचे महत्त्व खालील घटकांद्‌वारे सांगता येईल.

1) प्राचीन विपश्यना साधनेची ऐतिहासिक माहिती मिळवण्याच्या दृष्टीने संशोधनाचे अधिक महत्व आहे असे सांगता येईल.
2) विपश्यना केंद्राचे कार्य समजण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन महत्वाचे आहे.
3) समाजातील ताणतणाव, जीवघेणी स्पर्धा, आत्महत्या, व्यसनाधीनता, कौटुंबिक कलह, वैवाहिक समस्या, मनोशारीरिक विकार ई. समस्यांवर विपश्यना साधनेची उपयुक्तता जाणून घेण्याच्या दृष्टिने संशोधन अधिक महत्वाचे आहे.
4) शासनाचे विपश्यनेसंबंधी धोरण व विविध शासकीय योजनांच्या अभ्यास करण्याच्या दृष्टीने संशोधन अधिक महत्त्वाचे आहे.
5) विपश्यना साधनेचे भारतात पुनरूत्थान करणारे श्री सत्यनारायण गोयंका गुरुजी यांच्या कार्याचा अभ्यास करण्याच्या दृष्टीने संशोधन अधिक महत्त्वाचे आहे.
6) विपश्यनेद्वारे होणारे सामाजिक परिवर्तन जाणून घेण्याच्या दृष्टीने प्रस्तुत संशोधन अधिक महत्त्वाचे आहे.

उद्दिष्टे:-

1) विपश्यनेच्या ऐतिहासिक पार्श्वभूमीचा अभ्यास करणे.
2) विपश्यना ध्यान केंद्र कार्यप्रणाली बाबत अभ्यास करणे.
3) विपश्यनाचार्य श्रद्धेय श्री सत्यनारायण गोयंका यांच्या कार्याचा अभ्यास करणे.

4) विपश्यनेसंबंधी शासनामार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध योजनांचा अभ्यास करणे.

5) विपश्यनेद्वारे होणाऱ्या सामाजिक परिवर्तनाचा अभ्यास करणे.

संशोधनाची गृहितकृत्ये :-

1) विपश्यनेमुळे जीवन जगण्याची कला आत्मसात होते.

2) विपश्यना विधी ही एक वैज्ञानिक विधी आहे.

3) विपश्यना केंद्राचे समाजासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान आहे.

4) विपश्यनेमुळे व्यसनाधीनता, आत्महत्या, कौटुंबिक कलह, ताणतणाव, वैवाहिक समस्या, मनोशारीरिक विकार कमी होत आहेत.

5) विपश्यना साधनेच्या विकासात सत्यनारायण गोयंका यांचे योगदान मोठ्या प्रमाणात दिसून येते.

संशोधन पद्धती :-

1) संशोधन आराखडा :-

प्रस्तुत संशोधनासाठी अन्वेषणात्मक संशोधन आराखड्याचा उपयोग केला जाणार आहे.

2) नमुना निवड :

विपश्यना साधना - एक समाजशास्त्रीय अभ्यास विशेष संदर्भ नांदेड जिल्हा. या विषयाचे संशोधन क्षेत्र हे व्याप आहे. प्रस्तुत संशोधन हे वस्तुनिष्ठ संशोधन व्हावे म्हणून गैरसंभाव्यता नमुना निवड प्रकारातील सहेतूक नमुना निवड पद्धतीद्वारे २०० उत्तरदाते निवडण्यात येणार आहेत. यासाठी नांदेड, नाशिक, औरंगाबाद येथील विपश्यना केंद्रातून विपश्यना शिबिर केलेल्या साधकांची यादी घेण्यात येईल व त्यातून नांदेड जिल्ह्यातील रहिवाशी असलेल्या २०० साधकांची नमुना म्हणून निवड करण्यात येणार आहे. यामध्ये नांदेड, मुखेड, हदगाव, कंधार, किनवट, मुदखेड, लोहा, देगलूर या तालुक्यामधून प्रत्येकी १५ एकुण १२० उत्तरदाते व नायगाव, बिलोली, भोकर, अर्धापूर, हिमायतनगर, माहूर, धर्माबाद, उमरी या तालुक्यामधून प्रत्येकी १० एकूण ८० उत्तरदाते निवडण्यात येतील व अशा एकूण २०० उत्तरदात्यांकडून मुलाखत अनुसूचि भरून घेऊन निष्कर्ष नोंदवण्यात येणार आहेत.

3) तथ्य संकलन :-

प्रस्तुत संशोधनासाठी मुलाखत या अनुसुचीचा उपयोग केला जाणार आहे. तसेच द्वितीय स्रोतांमध्ये संदर्भग्रंथ, पत्रिका, पुस्तके, वेबसाईट याद्वारे माहिती संकलन केले जाणार आहे.

4) संकलित तथ्याचे विश्लेषण आणि निर्वचन

तथ्य संकलित केल्यानंतर वर्गीकरण, सारणीकरण केले जाईल. यात संख्यात्मक व गुणात्मक पद्धतीचा वापर केला जाईल.

5) संशोधन मर्यादा

विपश्यना साधना- एक समाजशास्त्रीय अभ्यास विशेष संदर्भ - नांदेड जिल्हा या संशोधन कार्याचे क्षेत्र मर्यादित असून प्रस्तूत संशोधन हे नांदेड जिल्हयापुरते मर्यादित आहे.

प्रकरण मांडणी

प्रस्तुत संशोधन कार्यास सुसुत्रता यावी व शास्त्रीय पद्धतीने संशोधन करता घावे म्हणून प्रकरणांची मांडणी खालीलप्रमाणे करण्यात येणार आहे.

प्रकरण पहिले : **प्रास्ताविक**

प्रकरण दुसरे : **साहित्य सर्वेक्षण** व **संशोधन पद्धती**

प्रकरण तिसरे : **विपश्यना : ऐतिहासिक पार्श्वभूमी**

प्रकरण चौथे : **विपश्यना केंद्र व सत्यनारायण गोयंका**

प्रकरण पाचवे : **उत्तरदात्यांची वैयक्तिक माहिती**

प्रकरण सहावे : **विपश्यना साधना – कार्य**

प्रकरण सातवे : विपश्यना : सामाजिक परिवर्तन

प्रकरण आठवे : निष्कर्ष

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

मराठी :

- गोयंका, एस. एन. २०१७. ***विपश्यना लोकमत भाग 1 विपश्यना लोकमत भाग 2.*** इगतपुरी :प्रकाशक विपश्यना विशोधन विन्यास.
- गोयंका, सत्यनारायण. २००४. ***निर्मळ धारा धर्माची.*** इगतपुरी : प्रकाशक विपश्यना विशोधन विन्यास.
- गोयंका, सत्यनारायण. १९९८. ***प्रवचन सारांश (मराठी).*** इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास.
- टंडन, स.ना. २००३. ***पातंजल योगसूत्र.*** इगतपुरी : प्रकाशक विपश्यना विशोधन विन्यास.
- बोधनकर, सुधीर, आलोणी, विवेक, कुलकर्णी, मृणाल. २०११. ***सामाजिक संशोधन पद्धती.*** नागपूर : साईनाथ प्रकाशन.
- विपश्यना, विशोधन संस्थान. २०१२. ***तिक-पठ्ठान - संक्षिप्त रूपरेषा.*** इगतपुरी : प्रकाशक विपश्यना विशोधन विन्यास.
- हार्ट, विलियम. १९९२. ***जगण्याची कला.*** इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास.

हिंदी :

- गोयंका, सत्यनारायण. २००९. ***महामानव बुद्ध की महान विद्या- विपश्यना का उद्गम और विकास***. इगतपुरी : प्रकाशक विपश्यना विशोधन विन्यास.
- चीमा, पुजा लांबा. २०१७. ***विपश्यना ध्यान की दुनिया का पहला कदम.*** दिल्ली : प्रभात प्रकाशन.
- तुटेय, गुयेन थी. २०१५. शोधप्रबंध. ***विपश्यना ध्यान का स्वास्थ्य पर प्रभाव.***
- प्रधान, सीमा विजय. २००२. शोधप्रबंध. ***कर्मचारियों पर विपश्यना ध्यान की प्रभावशीलता का अध्ययन***
- बौद्ध, जुगल किशोर. २०१८. ***विपस्सना - (दुःख मुक्ति की ध्यान साधना)***. दिल्ली : सम्यक प्रकाशन.
- भालेराव, सुरेंद्र गेनू. २०२२. शोधप्रबंध. ***महाराष्ट्र में सामाजिक कार्य अभ्यासकर्ताओं पर विपश्यना ध्यान का प्रभाव***.
- भूतेकर, संतोष विष्णू. २०२२. शोधप्रबंध. ***भावनात्मक स्थिती और सामाजिक परिपक्वता पर विपश्यना का प्रभाव.***
- लोढा, कन्हैयालाल. २०११. ***विपश्यना साधना (परम सुख की प्राप्ति).*** जयपूर : प्रकाशक प्राकृत भारती अकादमी.
- विपश्यना, विशोधन विन्यास. २००५. ***केंद्रीय कारागृह जयपुर विपश्यना का प्रथम जेल शिबिर***. इगतपुरी : प्रकाशक विपश्यना अनुसंधान संस्थान.
- विपश्यना, विशोधन संस्थान. २०१६. ***मेत्ताविहारिणी माताजी - श्रीमती इलायचीदेवी गोयंका.*** इगतपुरी : प्रकाशक विपश्यना

विशोधन विन्यास.

English:

- Bhatnagar, V. 2014. Research. ***Stress-Management- A way of Increase efficiency and effectivness of Employes - A study of Vipassana Meditation International Journal of Application of Innovation of Engineering and Manegment.***
- Goyanka, S.N. 1989. ***Come, People of the World. Igatpuri*** : Publisher V.R.I..
- Goyanka, S.N. 2006. ***For the Benefit of Many - Talk and Answer to Questions from Vipassana students (1983- 2000)***. Igatpuri : Publisher V.R.I..
- Vipassana, Research institute. 2002. ***S.N. Goyanka at the United st. Nations.*** Igatpuri : Publisher V.R.I..
- Vipassana, Research institute.1990. ***Vipassana : Addictions And Health, A seminar December 1989, Dhamma Giri, Igatpuri***. Igatpuri : Publisher V.R.I..
- Vipassana, Research institute. 2010. ***Vipassana Meditation And The Scientific World View - In honour of Acharya S. N. Goyanka.*** Publisher V.R.I..

Website

www.vridhamma.org

www.dhamma.org

www.globalpagoda.org

www.mitraupakram.com

Audio Vides CD's and DVD'S

10 दिवसिय विपश्यना शिबिर प्रवचने- Video-CD Publisher V.R.I.

संशोधक

खुशाल बापूराव भोसीकर

मार्गदर्शक

प्रा.डॉ.अल्का बाबाराव सोमवंशी

Dr.Alka B.Somwanshi
समाजशास्त्र विभाग प्रमुख
Research Guide In Sociology,
Sambhajirao Kendre Mahavidyalay,Jalkot
संभाजीराव केंद्रे महाविद्यालय,
Tq Jalkot Dist.Latur(MS)
जळकोट जि. लातूर.